

Booster sa mémoire et utiliser efficacement le mind mapping dans son milieu professionnel

7 heures

Programme de formation

Public visé

Toute personne désireuse d'améliorer sa capacité de mémorisation et d'utiliser les techniques de cartographie mentale dans un cadre professionnel

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Mémoriser de façon surprenante
- Connaître les principes du mind mapping

Description / Contenu

Activité 1 : Explorer les capacités de mémorisation

- Comprendre le fonctionnement de notre cerveau,
- Utiliser sa mémoire à court ou à long terme,
- Connaître des outils pour booster sa mémoire,
- Utiliser ses propres ressources de mémorisation à travers la créativité.

Activité 2 : S'initier au mind mapping

- Découvrir les règles de bases de l'outil,
- Appliquer dans son quotidien,
- Organiser ses idées de façon dynamique.

Modalités pédagogiques

- La formation est organisée autour de mises en situation pratiques.
- Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation sur les thématiques liées au quotidien des stagiaires.

Les exercices mis en pratique s'appuient sur les cas réels **vécus des participants** pour leur permettre la transposition à l'issue de la formation.

Moyens et supports pédagogiques

- Support de type "diaporama" ou "assimilé"
- Fichiers informatiques



Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-évaluation pré formation
- Quiz d'évaluation des acquis de connaissances
- Auto-évaluation post formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation d'assiduité et des acquis de connaissances (*sous réserve du respect des méthodes et modalités réalisées*)